

钙片、葡萄籽、花茶、坚果成新宠

# “00后”长沙求学，各地养生法是否水土不服



扫一扫，  
分享健康知识

文、图：今日女报/凤网记者 李诗韵

“第一次接触到养生这个概念，是我妈给我狂发几篇诸如《震惊！蜂蜜千万不能和这些食物同吃》、《神奇！就是因为常年吃它，她八十岁还宛如少女！》这些文章的时候，在很长的一段时间里我都对这类文章嗤之以鼻……直到入大学的第一天，室友劝我泡一杯葛根粉，告诉我这杯水能降压降脂。那一瞬间，我手上的一瓶可乐抖了一抖……”

9月，一篇“00后”大学生的网络日记意外走红，将网友们的目光又一次聚集在这批正在各大高校接受军训的孩子身上。

“00后”谈养生？对！你并没有听错，他们正凭借自己的理解，创造了新一套“朋克养生”招！从天南地北汇聚长沙的“00后”都带来了哪些家乡的养生法宝？今天，今日女报/凤网记者就带你走进校园，看看他们的方法是否有效！

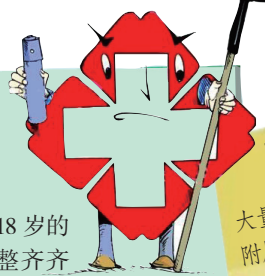
## 保养态度之 酒后“养生丸”

地点：湖南大学新闻传播与影视艺术学院

作为一名从上海来到长沙上学的“00后”，今年18岁的小曼给寝室室友留下的最深刻印象便是桌面上那整整齐齐摆放的十多瓶“养生丸”——从澳洲代购的胶原蛋白、从韩国购买的维生素C、在加拿大买来的钙片和葡萄籽等，都是她千里迢迢从家里带来的。

新生入学，免不了聚会夜宵。尤其对于习惯了夜生活的小曼而言，周末的聚餐、泡吧都免不了喝酒，所以，每次酒后回寝室，她都会把“养生丸”当作“救命符”，吃完后再安心睡上一个美容觉。

“改变不了生活习惯，就只能事后补救咯！”可是，小曼的“养生丸”真能弥补不健康的生活方式吗？



### 专家帮帮忙 >>

“从中医保健的角度来看，18岁的年纪补充大量的保健品是不妥的。”湖南中医药大学第一附属医院营养科专家蔡年中介介绍，中医讲究“对症下药”，25岁以下的人身体新陈代谢正是兴旺期，加强饮食营养和运动锻炼，就能达到保养效果，过多补充有针对性的强效保健品可能导致激素水平异常。

另外，学生群体的酒后养生习惯肯定是伤身的。是药三分毒，本身酒后机体就很脆弱，如若强补，很可能适得其反。所以，建议学生避免饮酒，一旦饮酒难受，可以在酒后20分钟内饮用蜂蜜水或番茄汁，缓解头疼头晕等症状，半小时后，再饮芹菜汁，缓解酒后胃肠不适、颜面发红等身体反应。



## 保养态度之 海鲜充饥

地点：湖南大众传媒职业技术学院

从厦门老家来长沙入学的第一天，笑笑拖着大包小包的行李来到寝室。打开行李箱，她将妈妈千叮万嘱带过来的海鲜零食摆满了一桌，妈妈告诉她：“湖南菜太辣了，实在吃不习惯就多喝粥，里面加些海鲜，既营养又美味。”

于是，在军训的一周时间，笑笑每天都要吃一碗“自制海鲜粥”。为了有效减肥，她几乎拒绝吃肉，每天靠“蛋白质”抵饿。



### 专家帮帮忙 >>

“膳食均衡、起居有度，是中医常说的养生口诀。”蔡年中说，其中，饮食占了很大一部分。湖南人爱吃辛辣食物与地理环境有关，因为气候湿热，不少人靠辣出一身汗来排毒散湿。所以，外省的学生来湖南，本来容易水土不服，若饮食过于清淡，加之体力活动较大，容易导致营养失衡。另外，需要注意的是，人体在免疫系统低下的情况下容易过敏，靠海鲜高蛋白取代主食的习惯，可能会加速过敏的发生。

## 保养态度之 花茶取代水

地点：中南大学商学院

“咕噜咕噜……”在2018级新生宿舍里，又传来了朱朱喝花茶的声音——前一秒，她刚和室友从食堂买回一个汉堡，作为今天的晚餐。

汉堡配花茶，是朱朱的最爱。作为一名云南女孩，鲜花饼、鲜花茶是她每天必不可少的养生餐。初来长沙，她很难适应湿热的气候，又吃不了麻辣口味，于是，她依旧带着云南人对鲜花的养生概念，希望能让身体更快适应一些。

如今，眼见长沙的秋季越来越干燥，朱朱的水土不服也日益严重。为了保持皮肤水润，她索性让花茶取代了白开水。



### 专家帮帮忙 >>

“我们经常提醒别人，过量即为毒。”中南大学湘雅医院营养科专家刘坚介绍，喝水与喝茶是有本质区别的。云南、西藏等地区都有“宁可一日无粮，不可一日无茶”的习惯，茶水包含了从茶叶中析出的多种维生素、无机盐、蛋白质和矿物质，有助于维持人体进行新陈代谢。但是，用茶水取代白开水，尤其是在饮食喜好辛辣的湖南，过量饮茶则可能增加尿量，加重肾脏的负担。同时，因茶水对肠胃有一定的刺激性作用，摄入过多则会引起肠胃不适，导致胃病等。

## ■小科普

### 一只蚊子引发孩子脓疱疹

文 / 张春燕 (湖南省儿童医院重症医学二科)

为何蚊虫叮咬后会出现脓疱疹？脓疱疹俗称黄水疮，是由金黄色葡萄球菌或乙型溶血性链球菌引起的急性化脓性皮肤病，感染后出现脓疱、破溃并流黄色渗液，渗液中含有的细菌会快速蔓延到全身。

孩子被蚊虫叮咬后咋办？叮咬部位用止痒膏干预，或用含有激素的弱效药膏；若皮肤被抓破，可用红霉素类软膏预防感染；叮咬部位若红肿得厉害，可服用抗组胺的药物。那么，被蚊子叮咬后啥情况下需就医？孩子因被蚊虫叮咬后出现发烧，尤其蚊虫叮咬后最先出现发烧，一定要迅速带孩子就诊，避免传染性疾病。蚊虫叮咬后，红肿明显、出现水疱、过敏反应等也要带孩子就诊。

### 什么东西让孩子高糖效应

文 / 方红军 (湖南省儿童医院神经内科)

很多人听过“高糖效应”这个词，也知道它对神经系统的影响，意思是说孩子吃了甜食后，因血糖飙升，会跳上跳下、大声呛声，变得异常兴奋。其实，让孩子这样的元凶，并非糖，而是食品添加物。让孩子产生这症状是由遗传、环境、心理发展、饮食、生活环境等因素所致，单单饮食控制虽无法解决所有的问题，但这是一项明确可控制的因子：1、吃含有食品添加物的糖果、零食、饮料，的确会增加孩子情绪失控机率。2、自己亲手做的饼干与食物，若良好控制糖分使用，可不用担心孩子吃了过多，甚至还有安抚情绪的效果。3、非糖尿病患者，吃天然的水果不需限制。

### 孩子爱点头可能患了癫痫

文 / 曾珊 (湖南省儿童医院神经内科)

婴儿痉挛常发生在1岁以内的婴儿身上，高峰年龄为4—6个月。主要特征为点头痉挛样动作、脑电图高峰失律、伴有智力发育迟滞。其中，典型发作形式包括：1、鞠躬样痉挛，如突然发生短暂的全身肌肉痉挛、躯干和腿弯曲、双臂向前向外急伸；2、点头样痉挛，如肌肉痉挛局限于头颈部，出现点头样发作，前额、面部易出现碰伤。而不典型的发作形式主要表现为不对称痉挛和伸性痉挛，如头向一侧旋转、一侧肢体抽搐或头向后仰，眼向上翻，伸腿呈角弓反张。

点头样痉挛容易被误认为是缺钙、缺锌、饥饿、腹痛或头颈身体不适而耽误治疗。所以，一旦确诊应立即治疗。

### 关门洗澡，当心一氧化碳中毒

文 / 胡胜男 (湖南省儿童医院神经内科)

气温骤降，在家洗热水澡是件惬意的事。然而，不少孩子却因洗澡住进了医院。燃气热水器使用过程中，若燃气燃烧不完全会产生很多一氧化碳，洗澡时门窗关紧，燃烧不完全的一氧化碳会积聚在浴室。一氧化碳是一种无色无味气体，一旦发生意外，很难及时察觉，而一氧化碳跟红细胞的结合力是氧气的200倍，因此，身体和大脑缺氧导致中毒。

所以，洗澡过程中适当开启门窗，注意通风。时间不宜过长，一般盆浴不超过20分钟，淋浴3—5分钟即可。长时间的洗澡容易使人感到疲劳、缺氧、头部血液供应减少，从而增加意外的发生率。